



Groepstherapie

bij aanhoudende lichamelijke klachten (ALK)

U bent door de psychiater verwezen voor een kennismaking met een psycholoog. Deze psycholoog is betrokken bij de groepsbehandeling voor aanhoudende lichamelijke klachten. In deze folder kunt u lezen wat de therapie inhoudt en hoe het programma eruitziet.

Voor wie?

De behandeling is voor volwassenen (vanaf 18 jaar) met aanhoudende lichamelijke klachten (ALK). Deze aanhoudende lichamelijke klachten leiden tot belemmeringen in het dagelijks en psychisch functioneren. Voorbeelden hiervan zijn:

- medische aandoeningen
- chronische vermoeidheidsklachten
- chronische pijnklachten
- duizeligheid
- tintelingen en of onverklaarde uitval.

Soms kunnen verschillende symptomen samen bij een bekend syndroom passen, zoals: fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom, whiplash of het prikkelbare-darmsyndroom.

Om deel te kunnen nemen aan deze groepsbehandeling moet u goed Nederlands kunnen spreken en begrijpen. De behandeling is niet geschikt voor mensen bij wie andere psychiatrische klachten op de voorgrond staan of medische zorg de voorkeur heeft.

Doel van de groepsbehandeling

Ieder mens heeft van tijd tot tijd last van lichamelijke klachten. Vaak gaan deze vanzelf over of de arts kan ze goed behandelen. Bij sommige mensen gaan de lichamelijke klachten een

grote rol spelen in hun leven. Vooral als de klachten niet vanzelf overgaan en u er steeds meer rekening mee gaat houden. Nog lastiger wordt het als er geen duidelijke lichamelijke verklaring voor de klachten is.

Met de groepsbehandeling wordt er gekeken naar hoe u beter kunt omgaan met de klachten. En hoe u beter kunt omgaan met de situaties waarin u klachten heeft.

Inhoud therapieprogramma

Deze therapie is met een aantal andere mensen en duurt 12 weken achter elkaar. U krijgt op die dagen dan 1,5 uur cognitieve gedragstherapie (CGT) en 1,5 uur psychomotore therapie (PMT). Tussen deze 2 therapieën is het belangrijk om een pauze te nemen.

Bij de start van de behandeling krijgt u ook een werkboek. Hierin kunt u informatie over de bijeenkomsten en opdrachten lezen. Ook is er in dit werkboek informatie die u helpt om in uw eigen tijd, tussen de therapie sessies, met uw persoonlijke doelen aan de slag te gaan. Om te zorgen dat deze therapie goed kan slagen is uw inzet dan ook erg belangrijk.

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie (CGT) leert u om anders tegen moeilijke situaties aan te kijken en om daar anders mee om te gaan. De therapie gaat over gedachtes en gedrag (denken en doen). U gaat bij uzelf onderzoeken hoe uw gedachtes en gedrag u kunnen helpen. Dat doet u door samen na te denken en vooral door dingen uit te proberen.

Cognitieve gedragstherapie onderzoekt hoe gebeurtenissen, gevoelens, gedachten en gedrag invloed hebben op elkaar. Het is een actieve therapie, waarbij u onderzoekt wat uw klachten precies zijn en wat er invloed heeft op uw klachten. Dit betekent dat u naast de therapie sessies werkt aan uw doelen met huiswerkopdrachten.

Cognitieve gedragstherapie behandelt dus uw gedrag, uw gedachten en uw gevoel. Door uw gedrag te veranderen, veranderen hierdoor ook uw gevoel en uw gedachten. En door uw gedachten te veranderen, veranderen uw gevoel en uw gedrag. Cognitieve gedragstherapie kijkt naar hoe u met de klachten en of situaties omgaat en wat hier invloed op heeft. Door dingen anders te doen en te bekijken, leert u met de klachten om te gaan.

Daarnaast leer je ook om beter met je naasten te praten over je klachten. Het is daarom ook belangrijk om je partner, familie, vrienden of huisgenoten te betrekken en te vertellen over uw behandeling.

Een voorbeeld over veranderen van gedrag

Mensen bij wie het leven beheerst wordt door lichamelijke klachten kunnen zich daarnaar gaan gedragen. Ze doen bepaalde activiteiten niet meer omdat ze er bang voor zijn of omdat de klachten daardoor erger worden. Soms negeren mensen hun lichamelijke klachten juist en doen misschien wel te veel activiteiten op een dag. Op korte termijn helpt dit en leidt het tot minder klachten. Op lange termijn kan dit ervoor zorgen dat uw klachten erger worden.

Daarom leert u langzaam aan om u anders te gedragen wanneer u last heeft van uw klachten. U gaat weer activiteiten doen die u nu niet meer doet. De angst voor lichamelijke klachten zal hierdoor afnemen. Bent u iemand die meestal de klachten negeert en altijd maar doorgaat? Dan leert u juist om uw energie te sparen en minder lang achter elkaar actief te zijn.

Een voorbeeld over veranderen van uw manier van denken

Mensen met lichamelijke klachten denken soms negatief en dat leidt tot negatieve gevoelens zoals angst, verdriet of boosheid. U denkt bijvoorbeeld dat u uw lichaam (verder) beschadigt of dat anderen aan u merken dat u klachten heeft. De vraag is of deze gedachten waar zijn. Uw gedachten worden tijdens de behandeling bekeken en besproken. En u leert, wanneer dit nodig is, deze te vervangen voor meer realistische gedachten. Door hiermee bezig te zijn leert u uw gedachten te onderzoeken. Als u dit vaker doet krijgt u meer gedachten die u helpen om beter met uw lichamelijke klachten om te gaan.

Wat is psychomotorische therapie?

Psychomotorische therapie is een ervaringsgerichte therapie. Met verschillende oefeningen leert u uw lichamelijke en mentale spanningen herkennen en deze te verminderen (door o.a. ontspanningsoefeningen). Daarnaast is het leren herkennen en aangeven van grenzen een belangrijk onderdeel. Ook wordt er stilgestaan bij het verbeteren van de conditie en het vergroten van de belastbaarheid door de opbouw van activiteiten.

Lichaamsgericht mentaliseren

Een belangrijke methode binnen de PMT is het 'lichaamsgericht mentaliseren'.

Lichaamsgericht mentaliseren begint met het kunnen waarnemen van signalen van het lichaam, zoals spanning in uw spieren of een zwaar gevoel in uw benen. Lichaamsgericht mentaliseren betekent dat u deze signalen van uw lichaam kunt ervaren en herkennen. En beseft dat ze te maken kunnen hebben met innerlijke ervaringen zoals emoties, gedachten, herinneringen of bepaalde neigingen en automatismen die u heeft.

Wat heeft lichaamsgericht mentaliseren te maken met langdurige lichamelijke klachten?

Een voorbeeld:

U werkt hard en merkt niet hoe zwaar uw lichaam voelt, hoe moe u zich voelt en dat uw spieren langzaam meer pijn doen. Ondanks de vermoeidheid werkt u hard door en merkt u niet dat u behoefte heeft om af en toe te gaan zitten, te ontspannen of om met iemand te praten. Zo kan u uzelf uitputten of afvlakken. U merkt hierdoor bepaalde emoties bij uzelf niet meer op. U voelt in een bepaalde situatie bijvoorbeeld wel dat uw hart sneller klopt en het bloed naar uw hoofd stijgt, maar u beseft niet dat het een signaal is dat u boos bent. U wordt steeds bozer, verdrietiger, angstiger of gespannen. Maar u beseft het niet. Of u gaat zich steeds meer zorgen maken over de lichamelijke klachten en over uw gezondheid. U bent bang voor een (ernstige) ziekte en denkt veel na over lichamelijke oorzaken van uw klachten die u het liefst (medisch) wilt kunnen verklaren.

Het piekeren veroorzaakt steeds meer stress. De gevolgen van deze neigingen kunnen lichamelijke klachten verergeren. Tijdens PMT leert u om lichaamssignalen op te merken, deze te gaan herkennen, zodat u leert aanvoelen wat zij u te vertellen hebben. Op den duur beseft u wat goed voor u is en kunt u beter omgaan met langdurige lichamelijke klachten.

Intakegesprek en aanmeldingsprocedure

Na het intakegesprek bij de psychiater op onze poli wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met één van de psychologen die betrokken zijn bij de groepstherapie. Op basis van de ingevulde vragenlijst worden in het eerste gesprek de lichamelijke klachten en gevolgen van deze klachten op diverse levensvlakken uitgebreid besproken.

In een tweede gesprek wordt stilgestaan bij de therapiedoelen, motivatie en verwachtingen. Daarbij zal worden gekeken of de behandeling in een groep voor u geschikt is. Samen met de psycholoog beslist u of de groepsbehandeling bij u past. Ook zullen enkele praktische zaken besproken worden.

Voordat u start met de groepsbehandeling heeft u ook een kennismakingsgesprek met een behandelend psychomotorisch therapeut.

Na afloop van de therapieperiode heeft u een evaluatiegesprek met uw psychiater en de behandelaar van de groep.

Vragenlijsten

Om het effect van de behandeling te meten wordt u gevraagd om vóór, halverwege en na afloop van de behandeling enkele vragenlijsten in te vullen.

Enkele praktische zaken

- Wij raden aan om sportkleding of gemakkelijk zittende kleding en gymschoenen met lichte zolen aan te doen tijdens de psychomotorische therapie. U kunt zich tussendoor omkleden als u dat wilt.
- Aangeraden wordt om bijvoorbeeld met uw mobiele telefoon geluidsopnames te maken van de ontspanningsoefeningen in de groepstherapie. Zo kunt u deze oefeningen thuis terugluisteren en herhalen.

Vragen

Heeft u vragen? Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling (023) 224 0030.

De afdeling psychiatrie en medische psychologie van het Spaarne Gasthuis is aangesloten bij het landelijke [NALK netwerk](#) (Netwerk Aanhoudende Lichamelijke Klachten).

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl